

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia adalah Negara beriklim tropis dengan sumber daya alam yang beraneka ragam, termasuk pangan. Sayur merupakan bahan pangan yang mudah didapat. Sayur memiliki peranan penting yaitu sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh sebagai zat pengatur. Sayur mengandung serat yang berguna untuk pencernaan dan mengurangi resiko penyakit akibat kegemukan. Meskipun demikian, masyarakat Indonesia masih banyak yang kurang mengonsumsi sayur. (Sri kuantarsih,2010).

Rendahnya konsumsi sayur karena individu memilih suatu makanan tertentu, yang dipengaruhi oleh individual dan kolektif . Secara individual terdapat ketertarikan terhadap (*food prerference*) berdasarkan selera rasa dan pengalaman. Pada anak-anak sebagian besar memilih makanan berdasarkan pada rasa makanan, anak-anak lebih menyukai rasa manis. Secara kolektif yang mempengaruhi pemilihan makanan yaitu pengaruh interpersonal, lingkungan fisik, sosial, ekonomi. Utamanya dilingkungan perkotaan saat ini mulai sulit menemukan ketersediaan sayuran dikarenakan mulai tergeser dengan makanan siap saji seperti *snack*, *mie instant*, dan restoran cepat saji yang buka 24 jam. Selain itu, perilaku konsumsi sayuran dipengaruhi juga oleh konteks sosial budaya tempat individu tinggal(Raine 2009).

Sayur mayur merupakan pelengkap makanan pokok dan pemberi serat. Zat gizi pada sayur-mayur seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin merupakan kebutuhan dasar anak karena anak masih dalam masa pertumbuhan, dan masalah kesulitan makan pada anak merupakan masalah yang sangat sering dihadapi oleh para orangtua, kenyataannya tidak semua anak suka sayuran bahkan tidak hanya sayur makanan sehari-hari juga anak sulit makan. Ini merupakan salah satu hal yang di hadapi orang tua masa kini, jika masalah ini terus berkelanjutan bisa berdampak pada kurangnya asupan gizi pada anak dan pola konsumsi sayuran semakin sedikit, sehingga menyebabkan kebiasaan anak tidak suka mengkonsumsi sayuran hingga dewasa nantinya.

Kandungan kalori pada sayur rendah yakni terdiri dari 80% air dan kaya serat dan berguna untuk menjaga kesehatan oleh karena itu mengkonsumsi sayuran bagi anak sangat penting .Misalnya, zat besi dan kalsium dapat diperoleh dari brokoli dan bayam. Didalam sayuran hijau mengandung antioksidan, vitamin C, dan vitamin A yang berfungsi untuk mencegah terkena penyakit kronis seperti kangker, jantung koroner, diabetes dan obesitas. Meskipun pada anak-anak belum menunjukkan adanya gejala atau masalah kesehatan. Selain itu dengan mengkonsumsi sayuran dapat menerapkan pola makan sehat untuk mengontrol dan mengatur berat badan karena rendah kalori, membantu menjaga sistim metabolisme tubuh untuk keseimbangan kadar gula, kolesterol dan memperlancar pencernaan(Waker,2005).

Anak pada usia sekolah sedang dalam masa perkembangan dimana mereka sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan,

peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lainnya yang membutuhkan fisik yang sehat, maka perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal. Hal ini dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari bagi seorang anak (Merryana, 2014).

Perkembangan anak meliputi seluruh perubahan, baik perubahan fisik, perkembangan kognitif, emosi maupun perkembangan psikososial yang terjadi dalam usia anak (*infancy toddlerhood* diusia 0-3 tahun, *early childhood* 3-6 tahun, dan *middle childhood* usia 6-12 tahun). Pertumbuhan dan perkembangan saling berkaitan sehingga sulit mengadakan pemisahan. Sejak masa bayi hingga remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan dalam segi-segi jasmani, mental, dan intelektual. Anak usian sekolah sering kelihatan kurus sebab pada saat itu terjadi pertumbuhan alat-alat tubuh (Misalnya: Tulang, Otot) dan jaringan lemak dibawah kulit berkurang sehingga pada masa anak sekolah dasar sangat memerlukan asupan vitamin yang terkandung pada sayur-sayuran (Adriani, 2009). Dari kutipan diatas jelas bahwa anak pada usia 6-12 tahun dalam masa pertumbuhan oleh karena itu asupan sayuran sangat dibutuhkan.

Kurang mengkonsumsi sayuran dapat mengakibatkan kekurangan salah satu atau lebih vitamin dan mineral penting yang terkandung didalamnya. Hal ini akan berdampak pada kesehatan anak. Kekurangan sayuran menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah. Anak berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan. (Yuliarti, 2008).

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul “Analisis Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Anak Tidak Menyukai Sayuran di Kelas V SD Gajah Mada Medan”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana konsumsi sayuran pada anak yang masih dalam masa pertumbuhan dapat mengakibatkan kekurangan gizi ?
2. Apakah faktor yang membuat anak tidak menyukai sayuran ?
3. Bagaimana penerapan orang tua dalam mengkonsumsi sayuran pada anak sejak usia dini ?
4. Apakah anak sulit dalam mengkonsumsi sayuran?

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah dilihat dari faktor-faktor :

1. Faktor fisik yakni terganggunya organ pencernaan anak atau biasa karena infeksi dalam tubuh anak. Dan juga tampilan makanan yang disajikan.
2. Faktor sikis yakni yang berkaitan dengan psikologis anak, seperti anak sedang sakit, anak merasa cemas, anak dipaksa makan, suasana ketika makan kurang menyenangkan, merasa tertekan akibat mendapat tindak kekerasan atau hukuman dan sebagainya
3. Faktor internal yaitu meliputi pengetahuan dan sikap
4. Faktor external yaitu meliputi ketersediaan pangan, pendidikan, tingkat pendapatan keluarga dan media sosialisasi atau sumber informasi.
5. Objek penelitian siswa SD kelas V Gajah Mada Medan.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan anak-anak tidak menyukai sayuran di SD Gajah Mada Medan ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan anak tidak menyukai sayuran di SD Gajah Mada Medan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayuran bagi tubuh, terutama pada anak yang sedang mengalami masa perkembangan dan sangat membutuhkan asupan vitamin dari sayur-sayuran. Diharapkan pemerintah membuat suatu program baru agar para masyarakat gemar mengkonsumsi sayuran.